**Cách phòng 5 bệnh thường gặp ở tuổi học đường**

**Có 5 bệnh thường gặp mà trẻ em thường mắc phải ở trường và cha mẹ nên biết về các triệu chứng phổ biến, cách phòng ngừa bệnh và khi nào cần cho trẻ đi khám bệnh.**

Nỗi lo sợ của tất cả bậc phụ huynh là khả năng lây nhiễm bệnh khi cho trẻ em đi học.Bởi thực tế không may là trường học có thể là điểm nóng “ổ lây bệnh” của vi khuẩn và virut và là nguồn gốc của rất nhiều bệnh thông thường ở trẻ em, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ ở độ tuổi đi học với hệ thống miễn dịch vẫn đang giai đoạn hoàn chỉnh dần.Trẻ em thường có xu hướng chơi đùa cùng nhau, chia sẻ đồ chơi và các vật dụng khác trong lớp, tạo cơ hội cho nhiễm trùng dễ dàng truyền từ trẻ này sang trẻ khác.

*Hướng dẫn trẻ rửa tay đúng cách.*

***5 bệnh thường gặp ở tuổi học đường***

**Cúm:**

Cúm do virut cúm gây ra, là bệnh thường dễ lây nhiễm cho trẻ, virut cúm rất nguy hiểm và gây ra nhiều trường hợp tử vong mỗi năm. Khuyến cáo tiêm vắc-xin ngừa cúm được khuyên dùng mỗi năm cho trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên. Các triệu chứng thường bao gồm khởi phát bệnh nhanh, sốt cao, đau nhức và ớn lạnh cơ thể, đau đầu, kiệt sức nghiêm trọng và giảm cảm giác thèm ăn. Con bạn cũng có thể bị ho, đau họng và trong một số trường hợp nôn mửa kèm hay không kèm tiêu chảy và đau bụng. Nhiều bệnh về đường hô hấp, bao gồm viêm họng do liên cầu khuẩn hoặc viêm phổi có thể giống với bệnh cúm, vì vậy hãy cho trẻ đi khám bệnh khi phát hiện các triệu chứng như vừa nêu.

Cách phòng ngừa: Dạy trẻ rửa tay đúng cách và thường xuyên, đặc biệt là trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. Trẻ em cũng nên được nhắc nhở luôn luôn rửa tay sau khi hắt hơi hoặc ho. Nên sử dụng dung dịch rửa tay khô trong trường học, đặc biệt là trong mùa lạnh. Luôn nhắc nhở trẻ không dùng chung cốc uống nước hoặc dụng cụ ăn uống của trẻ khác khi học ở trường.

**Cảm lạnh:**

Cảm lạnh thường do Rhinovirus, là những virut gây bệnh truyền nhiễm nhỏ bé có thể sống trên các loại bề mặt trong nhiều giờ. Những virut này xâm nhập niêm mạc mũi, họng và nhân lên, phát triển, kích ứng phản ứng của hệ thống miễn dịch gây ra viêm họng, ho, đau đầu và hắt hơi. Trẻ cũng có thể bị nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi và sốt nhẹ.

Cách phòng ngừa: Một trong những cách lây nhiễm Rhinovirus phổ biến nhất là tay trẻ tiếp xúc với virut khi va chạm với các bề mặt đồ vật và sau đó chạm vào mắt hoặc mũi. Vì vậy, cần nhắc nhở trẻ rửa tay đúng cách thường xuyên và không dụi tay vào mắt, mũi hoặc miệng. Để hệ miễn dịch của trẻ khỏe mạnh cần đảm bảo trẻ ngủ đủ giấc, có một chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên.

**Đau mắt đỏ:**

Bệnh đau mắt đỏ, hay viêm kết mạc mắt là tình trạng nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc virut cũng như dị ứng các chất ô nhiễm như khói, hóa chất trong mỹ phẩm hoặc chất clo trong bể bơi.

Cách phòng ngừa: Bệnh đau mắt đỏ dễ dàng truyền từ người này sang người khác. Một đứa trẻ có thể bị đau mắt đỏ bằng cách chạm vào thứ gì đó mà người nhiễm bệnh đã chạm vào và sau đó chạm vào mắt của chính mình. Cần nhắc nhở trẻ luôn nhớ không dụi mắt, ngoáy mũi hoặc đưa tay vào miệng, dùng khăn lau mặt riêng. Đó là cách phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ cũng như các bệnh nhiễm trùng khác.

**Viêm họng do liên cầu khuẩn:**

Viêm họng do liên cầu khuẩn phổ biến ở trẻ em là do liên cầu khuẩn nhóm A. Viêm họng liên cầu khuẩn rất dễ lây lan và có thể lây lan qua các giọt nước bọt trong không khí khi người bị nhiễm trùng hắt hơi hoặc ho. Viêm họng liên cầu khuẩn cũng có thể được truyền qua việc chia sẻ đồ uống hoặc thức ăn, hoặc bằng cách chạm vào một bề mặt như tay nắm cửa chứa vi khuẩn và sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của chính mình. Triệu chứng bao gồm đau họng, đau khi nuốt, sốt, phát ban, nhức đầu, buồn nôn hoặc nôn, sưng amidan và xuất hiện những đốm đỏ nhỏ trên vòm miệng.

Cách phòng ngừa: Dạy trẻ đặc biệt cẩn thận trong việc chia sẻ mọi thứ đồ dùng cá nhân với bạn bè và bạn cùng lớp đang ho hoặc hắt hơi. Nhắc trẻ rửa tay thường xuyên.

**Viêm dạ dày, ruột:**

Viêm dạ dày, ruột có thể dẫn đến nôn, tiêu chảy, co thắt dạ dày và sốt. Nguyên nhân phổ biến nhất của bệnh viêm dạ dày, ruột là do Norovirus, một loại virut rất dễ lây lan và khó loại bỏ. Thời gian ủ bệnh khi nhiễm Norovirus thường là 12-48 giờ. Khi trẻ mắc viêm dạ dày ruột, hãy cho trẻ uống nước hoặc dung dịch bù chất điện giải như oresol để bù chất điện giải mất đi do nôn và tiêu chảy.

Cách phòng ngừa: Cách tốt nhất để phòng ngừa viêm dạ dày ruột là khuyến khích trẻ rửa tay và tránh tiếp xúc gần với người bị viêm dạ dày ruột.

**Khi nào cho trẻ đi khám bệnh?**

Đối với bất kỳ bệnh nào, hãy cho trẻ đi khám nếu thấy bất kỳ triệu chứng nào sau đây: khó thở, sốt cao; yếu người; mất nước với các dấu hiệu bao gồm ít hoặc không có nước tiểu, trẻ chậm chạp và khô miệng, khát, nước tiểu đậm màu, da và miệng khô và mắt trũng; giảm thèm ăn và không ăn uống kéo dài hơn 2 ngày.

**Các cách giúp trẻ đảm bảo sức khỏe**

Rửa tay là một trong những cách quan trọng nhất có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật trong lớp học cũng như các nơi khác.

Củng cố hệ thống miễn dịch của trẻ là một cách quan trọng để giữ sức khỏe và tránh khỏi bệnh tật trong suốt năm học. Ngủ đủ giấc, duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, kiểm soát căng thẳng, tập thể dục.

Dạy trẻ thói quen lành mạnh để ngăn ngừa cảm lạnh và cúm: Những thói quen lành mạnh như không dụi mắt hoặc không chia sẻ cốc và đồ dùng với người khác.

Đảm bảo trẻ ngủ đủ giấc là một phần quan trọng trong việc giữ cho trẻ khỏe mạnh.

Hãy cảnh giác với sự lo lắng hay căng thẳng ở trẻ: Phát hiện các triệu chứng căng thẳng ở trẻ và tìm cách kiểm soát sự lo lắng của trẻ.

Cho trẻ ăn sáng lành mạnh: Bữa sáng thực sự là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày khi đến trường. Một bữa sáng cân bằng protein, ít chất béo và carbohydrate phức tạp là rất quan trọng đối với chức năng của não cũng như để duy trì mức năng lượng ổn định trong suốt cả ngày của trẻ.

Thiết kế bữa trưa lành mạnh và hấp dẫn hơn với những ý tưởng cho các món ăn chính ngon và được trang trí trong các kết hợp và hình dạng đầy màu sắc.

**Cho trẻ ăn bữa phụ lành mạnh sau giờ học.**

Chọn đúng cặp sách: Sử dụng sai loại ba lô, cặp sách và đeo không đúng cách có thể dẫn đến đau lưng ở trẻ em.